بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله على جميع النعم و الصلاة والسلام على سيدنا محمد وأله وصحبه ماجرى المداد بالقلم .

وبعد

အလှတရား(၃၀)ပါးဖြင့် လမြတ်ရမ်ဇာန်ကို ကြိုဆိုခြင်း

အာလင်မ်သာသနာ့ပညာရှင်ကြီးများက လမြတ်ရမ်ဇာန်ကို ကြိုဆိုခြင်း၊ လမြတ်ရမ်ဇာန်အတွက်အသင့်ပြင်ခြင်းအတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော လမ်းညွှန်ချက်များ၊ တင်ပြချက်များချီးမြှင့်ကြပါသည်။ ထိုတင်ပြချက်များကို "အလှတရား(၃၀)ပါးဖြင့် လမြတ်ရမ်ဇာန်ကို ကြိုဆိုခြင်း" အမည်ဖြင့် စုစည်းတင်ပြအပ်ပါသည်။ လေ့လာမှတ်သား လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေ။

ဤသို့တင်ပြရာတွင် Majlis Eilmi အမည်ရှိ facebook page တွင် ဖော်ပြထားသော slideများကို မှီငြမ်းကိုးကားထားပါသည်။

ဤသို့သော ဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် အကျိုးအကြောင်း ညီညွတ်စေတော်မူသော အရှင်မြတ်ကို ဦးစွာ ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဤslideများဖြင့် မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သော ကျွန်ုပ်၏ချစ်မိတ်ဆွေ အလ်ဟားဂျ် ဟာဖိဇ်၊မော်လာနာ၊ကာရီ၊မုဖ်သီ အဖ်ဇလ်ဆပ်နှင့်၊ စာအုပ်၏ layout ပိုင်းကို စနစ်တကျ တာဝန်ယူပေးခဲ့သော ချစ်မိတ်ဆွေ မော်လာနာ၊ ဟာဖိဇ်၊ ကာရီ၊ မုဖ်သီ အဗ်ဒုလ်ဂနီ (နဒ်ဝီ၊မဇွာဟေ့ရီ)တို့ကိုလည်း လှိုက်လှဲစွာ ကျေးဇူးဥပကာယတင်ရှိပါကြောင်း။

စာရှုသူများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးကိုလည်း လေလာမှတ်သား လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်စွမ်းများ ချီးမြှင့်ပေးသနားတော်မူပါဟု မြတ်ရှင် အလ္လာဟ်ထံ ဆုပန်ရင်းဖြင့်.........

လက်ရှိဖြစ်ပွားနေသော Covid-19 ကြောင့် စာအုပ်ပါအချက် အလက်အချို့ကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရန် ခက်ခဲမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤကာလပြီးဆုံးချိန် ကျရောက်မည့် လမြတ်ရမ်ဇာန်များအတွက် ရည်သန် လျက်သာ ဖော်ပြလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မုဟမ္မဒ် အာစွင်းမ် (နဒ်ဝီ၊အဗုလ်ဟစနီ၊မဇ္ဇာဟော့ရီ)

ရှအ်ဗာန်လ(၁၉)ရက်၊ ဟစ်ဂျ်ရီ(၁၄၄၁)ခုနှစ်

ဧပြီလ၊(၂၃)ရက်၊ ၂၀၂၀ခု၊ ကြာသပတေးနေ့

၁။ ဖရ်ဇ်၊ဝါဂျစ်ဗ်များကိုဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သောဝ်ဗဟ်အိခ်လသ်ဂ်ဖားရ်

လမြတ်ရမ်ဇာန်မရောက်မီအလျင် ဖရ်ဇ်၊ဝါဂျစ်ဗ်များကို ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဘဝတွင်လွှတ်ခဲ့သော နမားဇ်များ၊ ရိုဇာများကို ပြန်လည်ဖြည့်စွက်ရန်အတွက် အစီအစဉ်တစ်ခုရေးဆွဲလိုက်ရမည်။

ထို့အတူ အတိတ်တွင်ကျူးလွန်ခဲ့သမျှမှားယွင်းခဲ့သမျှအမှားများနှင့်ပတ်သက်ပြီး စစ်မှန်သော သောဝ်ဗဟ်၊အိခ်သ်ဂ်ဖားရ်(အမှားဝန်ချတောင်းပန်)လိုက်ရမည်။ စိတ်နှလုံးသားကို အကုသိုလ်များ၊ မကောင်းသော အတွေးများ၊ ကိလေသာများမှ သန့်စင်စွာထားရမည်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှုတ်လျှာ၊ လက်၊ ခြေ၊ နှလုံးသား၊ ဦးနှောက်၊ စသည်တို့ဖြင့် ကျူးလွန်မိခဲ့သမျှ ဂိုနာအဝဝ တို့မှ စစ်မှန်သော သောဝ်ဗဟ်ပြုလိုက်ရမည်၊ သို့မှသာ အသင်ဟာ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး(၃)ပါးစလုံး သန့်ပြန့်စင်ကြယ်စွာဖြင့် လမြတ်ရမ်ဇာန်ကို ကြိုဆိုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၂။ လမြတ်ရမ်ဇာန်နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် မတ်စ်အလဟ်များ သင်ပေး/သင်ယူပြုခြင်း

ရိုဇာ၊ သရာဝီးဟ်၊ ဖစ်သ်ရာ၊ ဇကားသ်၊ အိအ်သေ့ကားဖ်နှင့် အခြားသော ရမ်ဇန်လမြတ်ဆိုင်ရာ အမိန့်ပညတ်ချက်များကို အခုကတည်းက သင်ပေးသင်ယူပြုလုပ်နေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၃။ မိမိစိတ်နှလုံးသားကို သက္ကဝါရှိလာစေရန် ကြိုးပမ်းခြင်း

ယခုကတည်းက မိမိနှလုံးသားကို သက္ကဝါ၏ လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့်ကျင့်သားရအောင် ပြုနေရမည်။ လမြတ်ရမ်ဇာန်ဆိုသည်မှာ သက္ကဝါကို လက်

တွေ့လေ့ကျင့်သည့် လမြတ်လည်းဖြစ်သည်။ အရှင်မြတ် ဘက်တော်မှ ရှိဇာအမိန့်တော်ပြဋ္ဌာန်းရခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာလည်း သက္ကဝါ တရားလက်ကိုင်ထားနိုင်ရန်ပင်ဖြစ်သည်မဟုတ်ပါလော့။

📖 စူရဟ် ဗကရဟ် အာယသ်အမှတ်-၁၈၃

၄။ အမြန်ဆုံး ဆွေမျိုးများကိုအကောင်းပြုပါ၊ ဆွေမျိုးဆက်ပါ

ဆွေးမျိုးဖြတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ကြီးလေးသော ဂိုနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆွေးမျိုးဖြတ်တောက်ခြင်းကြောင့် ဒိုအာများလည်း လက်ခံခြင်း မခံရပေ။ ထို့ကြောင့် လမြတ်ရမ်ဇာန်ရောက်မလာမီအလျင် ဤပြင်းထန်းလှသော ဂိုနာမှ သောဝ်ဗဟ်ပြုပြီး ဆွေးမျိုးဆက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်တော်မြတ်ﷺ မိန့်တော်မူသည်မှာ '' မိမိကိုအဆက်ဖြတ်နေသည့် ဆွေမျိုးများကိုပင် ဆွေမျိုးဆက်သူသာလျှင် စစ်မှန်သော ဆွေမျိုးဆက်သူ ဖြစ်သည်။''

📖ဗိုခါရီကျမ်း၊ ဟဒီးဆ်အမှတ်(၅၉၉၁)

၅။ စိတ်နှလုံးကို သန့်စင်လိုက်ပါ

ကျွန်ုပ်တို့နှလုံးသားများသည် အများသောအားဖြင့် အမုန်းတရားများ၊ ကလဲ့စားချေလိုသည့် စိတ်ဆန္ဒများ၊ မနာလိုဝန်တိုခြင်း၏ မီးတောက်မီးလျှံတို့ဖြင့် လောင်ကျွမ်းလျက်ရှိနေသည်။ နှလုံးသားမှာ အညှိုးအတေး၊ အမုန်းတရားထားသူများကို အရှင်မြတ်က မဂ်ဖေ့ရသ်ပြုပေးမည် မဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့အသိဆုံးပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လမြတ်ရမ်ဇာန် ရောက်မလာမီ ထိုအဓိပ္ပာယ်မဲ့ အမှိုက်များမှ နှလုံးသားကို သန့်စင်လိုက်ပြီး အရှင်မြတ်အတွက် သီးသန့်အေဗာဒသ်ပြုခြင်းဘက်သို့ အာရုံပြု လိုက်ရ

မည်ဖြစ်သည်။ အားလုံးကိုလည်း နှလုံးသားထဲမှ ခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်ရမည် ဖြစ်သည်။ မည်သူနှင့်ပတ်သက်သည့် အညိုးအတေးကိုမှ မိမိနှလုံးသား တွင်နေရာမပေးရ။

ဆွဟာဗာﷺ ကြီးများက ကိုယ်တော်မြတ် ﷺကို နှလုံးသားသန့်စင် မွန်မြတ်သူ ဟူသည်မည်သူနည်း ဟု မေးမြန်းလျှောက်ထားကြရာ ကိုယ် တော်မြတ် ﷺ က "သက္ကဝါရှင်၊ ဂိုနာကင်းစင်သည့် နှလုံးသားပိုင်ရှင်၊ ရန်လိုမှု၊ မကြေနပ်မှုနှင့် မနာလိုဝန်တိုမှုများမှ နှလုံးသားကို သန့်စင်ထားသူသည် နှလုံး လှသူဖြစ်ကြောင်း မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည်။

📖အိဗ်နေ့မာဂျာကျမ်း၊ ဟဒီးဆ်အမှတ်(၄၂၁၆)

၆။ လွှတ်ခဲ့သော ရိုဇာများကို ကဇ္ဇာဖြည့်ခြင်း

ပြီးခဲ့သည့်နှစ်များတွင် အကြောင်းမဲ့လွှတ်ခဲ့သော ရိုဇာများကို ယခုနှစ် လမြတ်ရမ်ဇာန်မတိုင်မီအလျင် ပြန်လည်ဖြည့်စွက်ထားရမည်။ သို့မှသာ ယခု နှစ်လမြတ်ရမ်ဇာန်မစမီ ရိုဇာကြွေးများကျေပွန်နေမည်ဖြစ်သည်။

၇။ ဒိုအာတောင်းသည့် အလေ့အထ

လမြတ်ရမ်ဇာန်ဆိုသည်မှာ ဒိုအာအထူးလက်ခံခြင်းခံရသည့် လမြတ် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယခုအချိန်မှသည် ဒိုအာရှည်ရှည်တောင်းသည့် အလေ့ အထကို ပြုကျင့်နေသင့်ပါသည်။ ကိုယ်တော်သခင် ﷺထံမှခိုင်မာစွာ ဆင့်ပြန် ချက် လာရှိထားသည့်မတ်စ်နူးန်ဒိုအာများကိုလည်း နှုတ်တိုက်သင်ယူ ကျက် မှတ်နေရမည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တော်သခင်ﷺထံမှ ဆင့်ပြန်ချက်လာရှိထား

သည့် ပုံစံ၊ စာလုံးများအတိုင်း တောင်းဆိုခြင်းဖြင့် တောင်းဆုဒိုအာတွင် လည်း စူးရှမှုများဖြစ်ပြီး၊ အမြန်ဆုံးလက်ခံနိုင်ဖွယ်ရာ အကြောင်းခံလည်း ဖြစ်မည်။

၈။ ဆွဒကဟ် အလှူဒါန ပေးဆောင်ကြပါ

ရှအ်ဗာန်လမြတ်တစ်လလုံးတွင် နေ့စဉ် မိမိတတ်နိုင်သည့် အတိုင်း အတာဖြင့် ဆွဒကဟ်ပေးသည့် အလေ့အထပြုပေးပါ။ သို့မှသာ ရမ်ဇာန် လမြတ်ရောက်ရှိသည်နှင့် ရက်ရောစွာ လှူဒါန်းသည့်အလေ့အထ ရှင်သန်နေမည် ဖြစ်သည်။ အိဗ်နေ့အဗ္ဗားစ် ﷺသခင်ဆင့်ပြန်မိန့်ကြားခဲ့သည်။ "ကိုယ်တော်မြတ်ﷺသည် အားလုံးထက် ရက်ရောတော်မူသော နှလုံးရည်ပိုင်ရှင်ဖြစ်တော်မူသည်။ လမြတ်ရမ်ဇာန်ရောက်လာလျှင်တော့ဖြင့် ပြင်းထန်စွာတိုက်ခတ်သော လေမုန်းတိုင်းထက်ပင် ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ရက်ရောက်တော်မူသည်။

(ဆိုလိုသည်မှာ ပြင်းထန်သော လေမုန်တိုင်းသည် လက်တွင်ရှိသမျှ လွင့်ပါသွား စေသကဲ့သို့ လမြတ်ရမ်ဇာန်တွင် ကိုယ်တော်သခင်ﷺ၏ လက်ထဲတွင်လည်း မည်သည့် ပစ္စည်း ဥစ္စာ၊ငွေကြေးမှ ကြာကြာမရှိနိုင်ပေ။)

📖ဗိုခါရီကျမ်း၊ ဟဒီးဆ်အမှတ်(၁၈၂၈)

၉။ သေလာဝသ်များများ ပြုလုပ်ပါ

လမြတ်ရမ်ဇာန်သည် ကုရ်အာန်ကျမ်းတော်မြတ်ကျရောက်သည့် လမြတ်ဖြစ်သည်။ နဖူးစာကောင်းသူများသည် ဤလမြတ်တွင် ကျမ်းတော်မြတ်ကုရ်အာန်ကို များစွာသေလာဝသ်ပြု(ဖတ်ရွတ် သရာဇ္ဇ ျ ာယ်)ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုအချိန်ကတည်းက ကျမ်းမြတ်ကုရ်အာန်သေလာဝသ်

လုပ်ခြင်းကို စတင် လေ့ကျင့်နေရမည်။ သို့မှသာ ရမ်ဇာန်လမြတ်ဝင်ရောက်လာသည်နှင့် သေလာဝသ်များများလုပ်ရန် လွယ်ကူသွားပေမည်။

အသင်သည် ဟာဖိဇ်(ကျမ်းမြတ်ကုရ်အာန်အာဂုံဆောင်ထားသူ)ဖြစ်နေလျှင်လည်း ယခုအချိန်ကတည်းက ကျမ်းမြတ်ကုရ်အာန်ကို ဒေါင်းရ် (ကြိမ်ဖန်များစွာ အစ၊အဆုံး)ပြန်လည်ကျက်မှန်နေရမည်ဖြစ်သည်။

၁၀။ ညတွင် နိုးနိုးကြားကြားနေပါ

ရမ်ဇာန်လမြတ်တွင် သရာဝီ ၊ သဟဂျ်ဂျုဒ်စသည့် ညအေဗာဒသ်များ တိုးလာပါသည်။ ထိုအေဗာဒသ်များကို မငြီးမညူ ၊ မမောမပန်း၊ ဖွဲမလျော့၊ အားမပျော့စေဘဲ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ယခုကတည်းက ညအေဗာဒသ်ကို နိုးနိုးကြားကြား ပြုကျင့်နေသင့်ပါသည်။ နဖိလ်နမားဇ်များဖြင့် မိမိညယံကို ရှင်သန်နေစေရပါမည်။

အချုပ်ဆိုရသော် ရမ်ဇာန်လမြတ်၏ညများတွင် အေဗာဒသ်ပြုကျင့်မှုများ လွယ်ကူချောမွေ့စေရန် ယခုကတည်းက မိမိခန္ဓာကို အေဗာဒသ်အပေါင်းအတွက် အဆင်သင့်ပြုထားရပါမည်။

၁၁။ ဆိုရှယ်လ်မီဒီယာ၊ အင်တာနက်တို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

လမြတ်ရမ်ဇာန်တွင် အချိန်တန်ဖိုးထားခြင်းမှာ အလွန်ပင်အရေးကြီးလှပါသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် ဆိုရှယ်လ်မီဒီယာ၊ အင်တာနက်စသည်တို့မှာ အချိန်ဖြုန်းရန်အတွက် အကြီးမားဆုံးသော အကြောင်းခံများ ဖြစ်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် လမြတ်ရမ်ဇန်မရောက်မီ ထိုအရာများသုံးစွဲခြင်းကို ရပ်တန့်ခြင်း၊ ကန့်သန့်ခြင်းစသည်တို့ကို အမြန်ဆုံးပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အေမာမ်မာ

လိုက်သခင်နှင့်အခြားသော ပညာရှင်များမှာ ရမ်ဇာန်ရောက်လာသည်နှင့် မိမိတို့တစ်နှစ်ပတ်လုံး သင်ကြားပို့ချနေသော သင်ခန်းစာများကို ရပ်နားပြီး ကျမ်းမြတ်ကုရ်အာန် သေလာဝသ်လုပ်ခြင်းတွင်ပင် မွေ့လျော်နေတတ်ကြသည်။

၁၂။ တီဗွီကြည့်ခြင်းမှ ရှောင်ပါ

တီဗွီ၊ဗွီဒီယိုများဆိုသည်မှာ အဓိပ္ပာယ်မဲ့လုပ်ရပ်များ စုဝေးရာဖြစ်ပါသည်။ လမြတ်ရမ်ဇာန်ရောက်မလာမီ ထိုအရာမှရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန်ကြိုးစားလိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ "ရမ်ဇာန်သတင်း" စသည့်အမည်ခံခေါင်းစဉ်များဖြင့် တီဗွီ၏အများစု အစီအစဉ်များသည်ပင်လျှင် ညစ်ညမ်းသောလမ်းစဉ်၊ ရှရီအသ်နှင့် ဆန့်ကျင်သည့် လုပ်ရပ်များပေါ်မူတည်နေပါသည်။ ထိုအထဲရောယှက်ပါဝင်နေသည့် မှန်ကန်သော အစီအစဉ်တစ်ခုတစ်ခုကို ကြည့်လိုစေဖြင့် တီဗွီရှေ့ ထိုင်ကာစောင့်မျှော်နေခြင်းမှာလည်း ညာဏ်ရှင်တို့၏ လုပ်ရပ်မဟုတ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သာသနာ့အစီအစဉ်များထုတ်ဝေနေစဉ်ပင် တီးလုံးများ၊ သူစိမ်းအမျိုးသမီးတို့၏ ရုပ်ပုံများမျက်စိရှေ့ရောက်ရှိလာခြင်းမှာ ရမ်ဇာန်လမြတ်၏ အနှစ်သာရကို ပပျောက်စေရန် လုံလောက်ပါသည်။

၁၃။ ရမ်ဇန်မတိုင်ခင် ကြိုတင်ဝယ်ပါ

လမြတ်ရမ်ဇာန်ဆိုသည်မှာ Shopping လုပ်ရမည့်လမြတ်မဟုတ်ပါ။ အေဗာဒသ်ပြုရမည့်လ သာဖြစ်ပါသည်။ (အီးဒ်အတွက် အပြိုင်အဆိုင်ဝယ်ယူမှုကြောင့်) လမြတ်ရမ်ဇာန်တွင် ကုန်စျေးနှုန်းများ မြင့်တက်လေ့ရှိသည်မှာလည်းအားလုံးအသိပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လမြတ်ရမ်ဇာန်မရောက်မီအလျှင်ရှအ်ဗာန်လမြတ်ကတည်းက အီးဒ်အတွက် ဝယ်ယူမည့်(အဝတ်အထည်၊

စားသောက်ဖွယ်ရာနှင့် အခြားဝေယျဝေစ္စများ)ကို အပြီးသတ် ဝယ်ယူထား သင့်ပါသည်။ အိမ်သူအိမ်သားများကိုလည်း ဤအချက်ကို စနစ်တကျရှင်းပြ ပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။

၁၄။ ရမ်ဇန်လအတွက် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လျှော့ချထားခြင်း

အိမ်ကိုပြင်ဆင်ခြင်း၊ အလှဆင်မြန်ခြင်း၊ ဆောက်လုပ်ရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် ကိစ္စအဝဝ၊ ရေစက်မီးစက်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အစီးအနင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်မှု၊ အားသွန်ခွန်စိုက်ကြိုးပမ်းရမည့် ရုံး ပရော်ဂျက်များ၊ အစီအစဉ်များ ကို ရမ်ဇာန်မတိုင်မီပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ကြိုးစားနေရမည်။

ရမ်ဇန်လမြတ်အတွက် လုပ်ငန်းဝန်ထုပ်များကို လျှော့သည်ထက် လျှော့စေရန် ကြိုးပမ်းထားရမည်ဖြစ်သည်။

၁၅။ အချိန်ဇယားဆွဲထားပါ

ရမ်ဇန်လမြတ်မတိုင်မီ မိမိ၏တနေ့တာ အချိန်ဇယားကို စီမံထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအချိန်ဇယားထဲတွင် နံနက်သဟဂျ်ဂျဒ်ချိန်ထပြီး ဇိက်ရ်ပြုခြင်း၊ ဒိုအာများတောင်းခံခြင်း၊ စဟ်ရီစားခြင်း၊ ဖဂျ်ရ်နမားဇ်ဝတ်ပြုခြင်း၊ သေလာဝတ်ပြုခြင်းစသည်တို့မှသည် အိဖ်သာရီ၊ သရာဝီနှင့်အခြားသော နေ့စဉ်ပြုကျင့်လေ့ရှိသည့် အမလ်များအတွက် သင့်တော်သော အချိန်စီမံမှုများ ပြုလုပ်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏အိပ်ချိန်၊ နားချိန်၊ စားချိန်တို့ကိုလည်း စနစ်တကျ သတ်မှတ်ထားသင့်ပါသည်။

၁၆။ အလုပ်သမားများအတွက် အလုပ်လျှော့ပေါ့ပေးခြင်း

ရမ်ဇာန်လမြတ်မတိုင်မီ မိမိအလုပ်သမားများ၊ လက်အောက်ငယ်သားများအား ကြိုးစားပမ်းစားလုပ်ရမည့် အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ခိုင်းထားလိုက်ပါ။ သို့မှသာ ရိုဇာထားသည့်အလုပ်သမားများပေါ် ဝန်ထုပ်လျော့သွားပေမည်။ ကိုယ်တော်မြတ်ﷺအမိန့်ရှိတော်မူသည်။''မည်သူမဆို လမြတ်ရမ်ဇာန်တွင် မိမိအလုပ်သမားများ၏ အလုပ်များကိုပေါ့ပါးစွာထားပေမည်ဆိုပါက မြင့်မြတ်တော်မူသော အရှင်မြတ်သည် ထိုသူ့ကိုမဂ်ဖေ့ရသ်(ခွင့်လွှတ်ချမ်းသာ) ပေးမည်ဖြစ်ပြီးဂျဟန္နမ်ငရဲမီးမှ လွတ်မြောက်မှုချီးမြှင့်ပေးသနားတော်မူမည်။''

📖မိရှ်ကားသ်ကျမ်း၊အတွဲ(၂)၊ဟဒီးဆ်အမှတ်(၄၆၉)

၁၇။ အွမ္မရာ အတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း

လမြတ်ရမ်ဇန်တွင်ပြုသည့် အွမ္မရာ၏ ဆဝါးဗ်သည် ဟဂျ်ပြုသည့် ဆဝါးဗ်ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ တတ်ကုန်နိုင်သူများသည် (အခြေအနေပေးပါက) အွမ္မရာပြုလုပ်ရန် စီစဉ်လိုက်ရမည်။ ဤနည်းအတိုင်းပင် ကအ်ဗာဟ် ကျောင်းတော်နှင့် မတ်စ်ဂျေ့ဒ်နဗဝီထဲတွင် အိအ်သေ့ကားဖ်ထိုင်ခြင်း၊ နမားဇ် ဝတ်ပြုခြင်းတို့၏ အကျိုးဆဝါးဗ်မှာ အခြားဗလီများတွင် ပြုကျင့်သည်ထက် ပိုမိုများပြားလှသည်။ ထိုဆဝါးဗ်များကို ရရှိနိုင်ရန် ယခုကတည်းက အစီ အစဉ်ပြုလုပ်သင့်သည်။

၁၈။ ဗလီဝတ်ကျောင်းတော်တွင်သာ အချိန်ကုန်ဆုံးပါ

အများသောအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့နှလုံးသားများသည် ဗလီဝတ်ကျောင်းတော်များတွင် ပျော်ပိုက်လေ့မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ယခုကတည်းက နမားဇ်ဖတ်ပြီးတိုင်း အချိန်အနည်းငယ် နဖိလ်အိအ်သေ့ကားဖ်၏ နီယသ်ဖြင့် ဗလီဝတ်

ကျောင်းတော်ထဲတွင် နေထိုင်သင့်ပါသည်။ ဗလီကိုအမြဲစိတ်စွဲလန်းစေရန် ယခုကတည်းက လေ့ကျင့်ထားရမည်။ ဤသို့ဖြင့် လမြတ်ရမ်ဇာန်၏နောက်ဆုံး(၁၀)ရက်တွင် အိအ်တေ့ကားဖ်ပြုခြင်းမှာလည်း လွယ်ကူသွားပေမည်။

မှတ်ချက်။ ။ ယခုနှစ်(၂၀၂၀)တွင် ကိုရိုနာဗိုင်းရတ်စ်ပြန့်ပွားနေခြင်းကြောင့် မိမိတို့အိမ်တွင်းနေထိုင်နေရသည့်အတွက်(၁၇၊၁၈)ပါအချက်အလက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်ခက်ခဲပါသည်။ အဟန့်အတားများ၊ lock downကာလများပြီးဆုံးသည့် ကာလအတွက်သာ ရည်ရွယ်ပါသည်။

(၁၉) လိုအပ်သည်ခန့်သာ အိပ်စက်ခြင်း

အမြဲ (၈)နာရီခန့်အိပ်သည့်အကျင့်ရှိသူများမှာ ယခုကတည်းက(၆) နာရီခန့်သာ အိပ်စက်သည့် အလေ့အကျင့်ပြုနေရမည်။ သို့မှသာ လမြတ်ရမ်ဇာန်တွင် အိပ်ငိုက်သည့်ပြဿနာ ကြုံကြိုက်တော့မည်မဟုတ်ပေ။ ပင်ပန်းနွမ်းလျှမှုများမဖြစ်စေရန် နေ့ခင်းပိုင်းတွင် အချိန်အနည်းငယ် (ကိုင်လူလဟ်) အိပ်စက်အနားယူ လိုက်ခြင်းသည် စွန္နသ်လည်းဖြစ်သည်။ သဟဂျ်ဂျုဒ်ဝတ်ပြုရန်အတွက် အထောက်အကူလည်း ပေးမည်ဖြစ်သည်။

၂၀။ ရက်(၄၀)သက္ကဗီးရ် အူလာဖြင့် နမားဇ်ဖတ်ခြင်း

ရက်ပေါင်း(၄၀)သက္ကဗီးရ် အူလာဖြင့် နမားဇ်ဖတ်ခြင်း၏ အကျိုးများစွာရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ရှအ်ဗာန်လမြတ်၏ နောက်ဆုံး(၁၀)ရက်၊ လမြတ် ရမ်ဇာန်၏ရက်ပေါင်း(၃၀)တွင် ဤအချက်ကို ဂရုစိုက်ရန်မှာ အလွန်ပင်လွယ်ကူလှပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုကတည်းက သက္ကဗီးရ်အူလာဖြင့် နမားဇ်(၅)ကြိမ်ကို ဂျမာအသ်ဖြင့်ဝတ်ပြုနိုင်ရန် ကြိုးစားရမည်ဖြစ်သည်။

၂၁။ မူးယစ်ဆေးဝါးရှောင်ကြဉ်ထား

စီးကရက်၊ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းစားခြင်းတို့ကို ထိမ်းချုပ်ကန့်သတ်လိုက်ပြီး အခြားသော မူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်းတို့ကို လုံးဝရှောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ ရိုဇာထားစဉ်အနေ့ာင့်အယှက်တစ်စုံတရာဖြစ်မည်မဟုတ်ပေ။ လမြတ်ရမ်ဇာန်သည် ဤအချက်များကို ဖြတ်ပစ်ရန် အကောင်းဆုံး လမြတ်ဖြစ်သည်။

အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ထံမှ သောဝ်ဖ်ီးကစ်စွမ်းအားများ တောင်းခံ၊ သတ္တိများမွေးပြီး၊ သိန္ဒဒ္ဓာန်ချကာ အထက်ပါဒုက္ခများမှ လွယ်ကူသောနည်းဖြင့် ကိုယ်လွတ်ရုံးလိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။

၂၂။ တွေ့ဆုံမှုလျှော့ပါ

လမြတ်ရမ်ဇာန်တွင် အေဗာဒသ်များများပြုလုပ်နိုင်ရန် အချင်းချင်းတွေ့ဆုံခြင်း၊ ပွဲလမ်းသဘင်တက်ရောက်ခြင်း၊ ဖိတ်ကြားသမျှသွားခြင်းတို့ကို ကန့်သတ်လိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့ပေမယ့် နာမကျန်းသူကို လူမမာမေးခြင်း၊ ကွယ်လွန်သူအား ကဖန်ဒဖန်ပြုပေးခြင်း၊ ဂျနာဇာနမားဇ်တွင်ပါဝင်ပေးခြင်း၊ လိုက်လံပို့ဆောင်ပေးခြင်း စသည်တို့ကိုမူ အခွင့်အခါသာလျှင် ဘောင်အတွင်းမှ (စည်းကမ်းများလိုက်နာပြီး)ဆောင်ရွက်ပေးသင့်သည်။

၂၃။ စူရာအတိုများကို ကျက်မှတ်ခြင်း

ယခုကတည်းက တိုသောစူရဟ်များကို နှုတ်တိုက်ကျက်မှတ်နေရမည်။ သို့မှသာ ရမ်ဇာန်တွင်ဝတ်ပြုမည့် နဖိလ်များ၊ သဟာဂျ်ဂျဒ်နမားဇ်များ

တွင် တွဲဖတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ စူရဟ်(၃)(၄)ပုဒ်သာကျက်မှတ်ပြီး လှည့်ဖတ်နေခြင်းမှာ စံပြလုပ်ရပ်တစ်ခုမဟုတ်ပါ။

၂၄။ ကလေးသူငယ်များအတွက် ရိုဇာ

(၇)နှစ်နှင့်အထက် ကလေးငယ်များကိုလည်း ရိုဇာထားရန် အထူးတလည်နှိုးဆော်သင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ရိုဇာထားလိုသည့် စိတ်များဖြစ်လာရန် သာဓကများဖြင့် ရှင်းပြသင့်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ရမ်ဇာန်လမြတ်၏ ရိုဇာထားနိုင်သည့် အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်သွားပြီး ၎င်းတို့သက်တမ်းတလျှောက်လုံး ထားမည့် ရိုဇာများ၏ စဉ်ဆက်မပြတ်အကျိုးဆဝါးဗ်များကိုလည်း အသင်အမြဲရရှိနေမည်ဖြစ်သည်။

၂၅။ အနည်းငယ်သာ စားသုံးပါ

ရှအ်ဗာန်လမြတ်ကတည်းက အစားအသောက်အတိုင်းအတာများကို လျှော့ထားပါ။ စားသောက်ဖွယ်ရာများတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများနှင့် စွန်ပလွံသီးများကိုရွေးချယ်စားသောက်ပါ။ သို့မှသာ ကျန်းမာသန်စွမ်းနေမည်ဖြစ်သည်။ ရမ်ဇာန်မတိုင်မီအထိ အသင်သည်အနည်းငယ်စားသောက်သည့် အလေ့အကျင့်ရရှိပြီး ဖြစ်သွားမည်။ များစွာစားသောက်လိုက်ခြင်းကြောင့် အစာမကြေခြင်း၊ ဗိုက်လေးခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်းများဖြစ်ပြီး အေဗာဒသ်ပြုလုပ်ရာတွင် အဟန့်အတားဖြစ်သွားနိုင်သည်။

၂၆။ မနှစ်ကထက်ကောင်းသော ဒီနှစ်ရမ်ဇာန်

သီးသန့်အေဗာဒသ်တစ်ခု၊ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုခုဖြင့် ယခုနှစ်ရမ်ဇာန်ကို ပြီးခဲ့သည့်နှစ်ရမ်ဇာန်ထက် ပိုမိုကောင်းမွန်၊ထူးခြားအောင် ပြုရ

မည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ – ပါရာ(၃၀) အလွတ်ကျက်မှတ်လိုက်ခြင်း၊ စူရဟ် ရဟ်မာန်၊စူရဟ်ယာစီးန်၊ စူရဟ် မွလ်က်၊ စူရဟ် အလိဖ်လားမ်မီစဂ်ဒဟ် စသည်တို့ကို မရရှိသေးပါက အလွတ်ကျက်မှတ်လိုက်ခြင်း စသည်ဖြင့်.....

(သို့)ဖတဆိုးကလေးငယ်တစ်ယောက်ကို ရှာဖွေပြီး ၎င်းကို ကျွေးမွေးစောင့် ရှောက်သည့် တာဝန်ယူလိုက်ခြင်း၊ ထောင်သွင်းအကျဉ်းချခံနေရသည့် ညီနောင်များကို သင်ပေးသင်ယူပြုပေးခြင်း၊ အစားအစာကျွေးမွေးခြင်း စသည်ဖြင့် ၊ ရေလိုအပ်နေသည့် နေရာများအတွက် ရေကုသိုလ်ပြုပေးခြင်း၊ ရေခဲရေစီစဉ်ပေးခြင်း၊ ဗလီများ၊ကျောင်းများအတွက်စိတ်စေတနာ ဖြူစင်စွာ ကူညီပံ့ပိုးခြင်း၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့် ကျောင်းသားများအတွက် ကျောင်းစား ရိတ်၊ ယူနီဖောင်း၊ စာရေးကိရိယာစသည်တို့ကို စီစဉ်ပေးခြင်း၊ နွမ်းပါးသည့် အပျို လူပျိုများအတွက် မင်္ဂလာစားရိတ် စီစဉ်ပေးခြင်း စသည်ဖြင့်....

၂၇။ ရှအ်ဗာန်လ၏ ရက်စွဲများ မှတ်သားခြင်း

ကိုယ်တော်မြတ်ﷺသည် ရှအ်ဗာန်လမြတ်၏ နေ့စွဲများကို အလေး ထားပြီး မှတ်သားလေ့ရှိခဲ့သည်။ "လမြတ်ရမ်ဇာန်အတွက် ရှအ်ဗာန်လမြတ်၏ နေ့စွဲများကို ရေတွက်ကြကုန်" ဟုပင် မိန့်ကြားခဲ့ဖူးသည်။

📖သိရ်မေဇီကျမ်း၊ ဟဒီးဆ်အမှတ်(၆၈၇)

(၂၈) သူတစ်ပါးဝတ္တရားများ ပေးဆပ်နည်းသင်ယူထား

လမြတ်ရမ်ဇာန်တွင် ငွေရေးကြေးရေးဝတ္တရားများဖြစ်သော ဇကားသ်၊ ဖစ်သ်ရာ၊ နဇရ်စသည်တို့ကို တာဝန်ချရသည်။ ထို့ကြောင့် အထက် ပါဝတ္တရားများနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အမိန့်ပညတ်ချက်အလုံးစုံကိုရမ်ဇာန်

မတိုင်မီကတည်းက လေ့လာသင်ယူဆည်းပူးထားရမည်။ ပေးဆပ်ရန် ကျန်ရှိနေသည့် ငွေရေး ကြေးရေးများ၊ အကြွေးများကိုလည်း ရမ်ဇာန် မတိုင်မီကတည်းက ပေးဆပ်ထားလိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်တော်မြတ်ﷺအမိန့်ရှိတော်မူသည်။ ''တတ်နိုင်သူက အကြွေးမဆပ်ဘဲ ဖင့်လည်ကြောင်ပတ်လုပ်နေခြင်း၊ ကြွေးပေနေခြင်းသည် မတရားပြုခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။"

🕮သိရ်မေ့ဇီကျမ်း၊ ဟဒီးဆ်အမှတ်(၁၃၀၉)

၂၉။ ည စောစောအိပ်ပါ

အဓိပ္ပာယ်မဲ့ ထိုင်ဝိုင်းများ၊ အကျိုးမဲ့အခမ်းအနားများ၊ ညနက်သည် ထိကျင်းပပြုလုပ်သည့် အစီအစဉ်များမှ တဖြည်းဖြည်းရှောင်လိုက်ရမည်။ သို့မှသာ ရမ်ဇာန်လမြတ်တွင် သရာဝီပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အိပ်စက်အနားယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

စဟ်ရီချိန်၊ သဟဂျ်ဂျုဒ်ချိန် လန်းလန်းဆန်ဆန်း ထနိုင်ခြင်းသည် ညစောစောအိပ်ခြင်းပေါ်တွင် မူတည်နေပါသည်။

၃၀။ ဂရုတစိုက် ဒိုအာပြုခြင်း

အထက်ပါအချက်အလက်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းနှင့်အတူ အရှင်မြတ်ထံ ''ကျွန်ုပ်တို့ကို လမြတ်ရမ်ဇာန်၏အနှစ်သာရများ၊ ဘရ်ကသ်မင်္ဂလာများ အပြည့်အဝ ချီးမြှင့်သနားတော်မူရန် " တောင်းဆုပန်နေရမည်ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် အောက်ပါဒိုအာကိုလည်း အမြဲတစေ ရွတ်ဆိုနေသင့်ပါသည်။

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي رَجَب وَشَعْبَانَ وَبَلِّغْنَا رَمَضَانَ.

အို-အရှင်မြတ် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးကို ရဂျဗ်လနှင့်ရှအ်ဗာန်လမြတ်မှာ ဘရ်ကသ်မင်္ဂလာ အဖြာဖြာချီးမြှင့်ပေးသနားတော်မူပြီး လမြတ်ရမ်ဇာန်နှင့် ကြုံဆုံခွင့်ပေးသနားတော်မူပါ။